

# いただきます

令和7年12月  
第4向陽小学校

師走に入り、冬本番の寒さが身に染みる季節となりました。冬を元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。

ご家庭でも、バランスのよい食事と十分な休養・睡眠を心がけましょう。また、感染症予防のため、手洗いうがいを徹底し、病原菌を体に入れないようにしましょう。

心も体も温まる給食で、12月を元気に乗り切りましょう。

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!



### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド

## 産地情報

～12月の主な食材の産地をお知らせします～



豚肉	京都・愛知・鹿児島・宮崎
鶏肉	宮崎・兵庫他
卵	京都

もやし	岐阜	切干大根	宮崎
かぶ	京都	白菜キムチ	滋賀・長野他
しめじ	福岡他	ホールコーン	北海道
干しいたけ	九州他	グリンピース	北海道

米 乙訓産  
牛乳 南丹市八木町

さば 京都  
しらす干し 兵庫他

向日市地元産  
キャベツ・白菜・大根・ねぎ





冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日には、かぼちゃ（なんきん）や、にんじん、かんてんなどの「ん」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

4向小では、みなさんの健康を願い、12月22日（月）の給食に冬至献立が登場します。

「糸寒天のサラダ」…にんじん、かんてん

## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



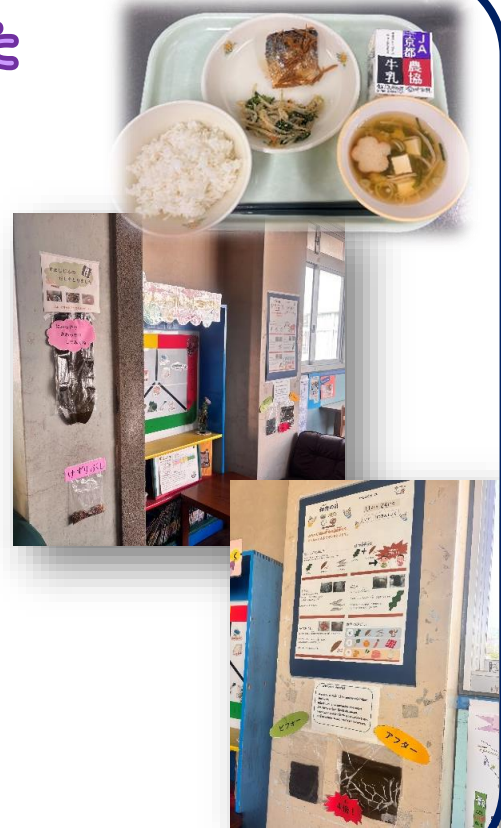
## 和食の目献立を味わいました

11月22日は、昆布と鰹節の合わせ出汁のすまし汁と和食の献立を味わいました。

朝の時間には各クラスで「和食の五」（五感・五味など）についてのスライドを視聴し、和食の文化を学びました。

また、職員室前の給食コーナーでは、水に浸す前後の昆布の実物を掲示。約4倍に膨らむ様子に、子どもたちは出汁の奥深さに興味津々でした。

給食時間中、すまし汁をひとくち飲むと、「いつもとちがう！」「出汁がおいしい～！」と、自然の恵みから生まれる旨味をしっかりと感じ取ってくれたようでした。日本の食文化の基本である「出汁」を五感で体験する、貴重な食育の時間となりました。



給食当番エプロンの補修のご協力をお願いします。  
お子さんが当番の時は、週末にエプロンと帽子を袋に入れて持ち帰っています。洗濯やアイロンがけ、またボタンがとれかかっていたり、ゴムがのびていたら、補修のご協力をお願いします。



# 12月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1 (月)	にくみそどん	ぶたミンチ みそ	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく キャベツ	678 25.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	6年生 家庭科「給食のメニューを考えよう」で児童 が考 えたメニューを給食 に取り入れています					
	さつまいものぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	さつまいも	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ		
2 (火)	こがたコッペパン		パン		742 27.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	6年生 家庭科「給食のメニューを考えよう」で児童 が考 えたメニューを給食 に取り入れています					
	ペンネのボロネーゼ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	ペンネ オリーブあぶら あぶら	パセリ たまねぎ		
	コールスローサラダ	ハム	あぶら	キャベツ		
3 (水)	6年社会見学(給食 なし)					704 29.0
	ごはん		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなフライカクテルソースかけ	ホキ	こむぎこ パンこ あぶら さとう			
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん		
	とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ		ねぎ		
4 (木)	ごはん		こめ		556 21.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かんとくに	とりにく あつあげ ちくわ ひらてん	じゃがいも さとう	こんにゃく にんじん だいこん		
	もやしのごまあえ		ごま	キャベツ もやし にんじん		
5 (金)	1年社会見学(給食 なし)					645 27.4
	ぶたキムチごはん	ぶたにく	こめ あぶら	キムチ にんじん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かしわのこはくあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが		
	やさしいっぱいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ はくさい		
8 (月)	ごはん		こめ		639 22.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン		
	6年生 家庭科「給食のメニューを考えよう」で児童 が考 えたメニューを給食 に取り入れています					
	トックと鶏肉のヘルシースープ	とりにく わかめ	ごまあぶら むきんとつく	にんにく はくさい えのきだけ ねぎ		
9 (火)	ミルクパン		パン		587 22.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	6年生 家庭科「給食のメニューを考えよう」で児童 が考 えたメニューを給食 に取り入れています					
	ベーコンとはくさいの ミルクスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい		
	にくやさしいため	ぎゅうにく	さとう あぶら	こまつな キャベツ にんじん		
10 (水)	げんまいいりごはん		こめ げんまい		560 18.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーだいこん	ぶたミンチ みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら		
	もやしとわかめのちゅうかサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん コーン		

11 (木)	ごはん		こめ		659 28.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきざかな(さば)	しおさば			
	はりはりキムチ	しらすぼし	あぶら	きりぼしだいこん キムチ にら	
	こんさいのみそしる	あぶらあげ みそ	さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
12 (金)	5年社会見学(給食なし)				618 27.4
	ごはん		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゃんこなべ	とりにく ぶたにく みそ	いとこんにやく	しょうが にんにく にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ	
	だいずとじゃこのあげに	だいず かえりじゃこ	かたくりこ あぶら さとう ごま		
15 (月)	3年社会見学(給食なし)				593 20.4
	わかめごはん		こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんと じゃがいものにも	ぶたにく	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
	こまツナ炒め	ツナ	ごまあぶら さとう すりごま	こまつな もやし にんじん	
16 (火)	クリスマス献立				  734 29.9
	こがたコッペパン		パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フライドチキン	とりにく	こむぎこ かたくりこ あぶら		
	レンズまめのスープ	レンズまめ ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ パセリ	
	カップケーキ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう あぶら こなざとう		
17 (水)	ごはん		こめ		592 24.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい	ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい	
	だいずのいそに	だいず ひじき	さとう		
18 (木)	ちゅうかおこわ	ぶたにく	こめ もちごめ ごまあぶら さとう	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ	660 25.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		
	はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		はくさい ねぎ	
19 (金)	チキンカレー	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご	684 23.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		パインかん みかんかん	
22 (月)	冬至献立				  602 28.2
	ごはん		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのしょうがやき	とりにく	さとう かたくりこ	しょうが	
	いとかんてんのサラダ	ハム	さとう ごまあぶら	かんてん キャベツ にんじん	
	さつまじる	ぶたにく みそ	さといも	だいこん にんじん ねぎ	



※物資の都合により、食材を変更することがありますので、ご了承ください。